

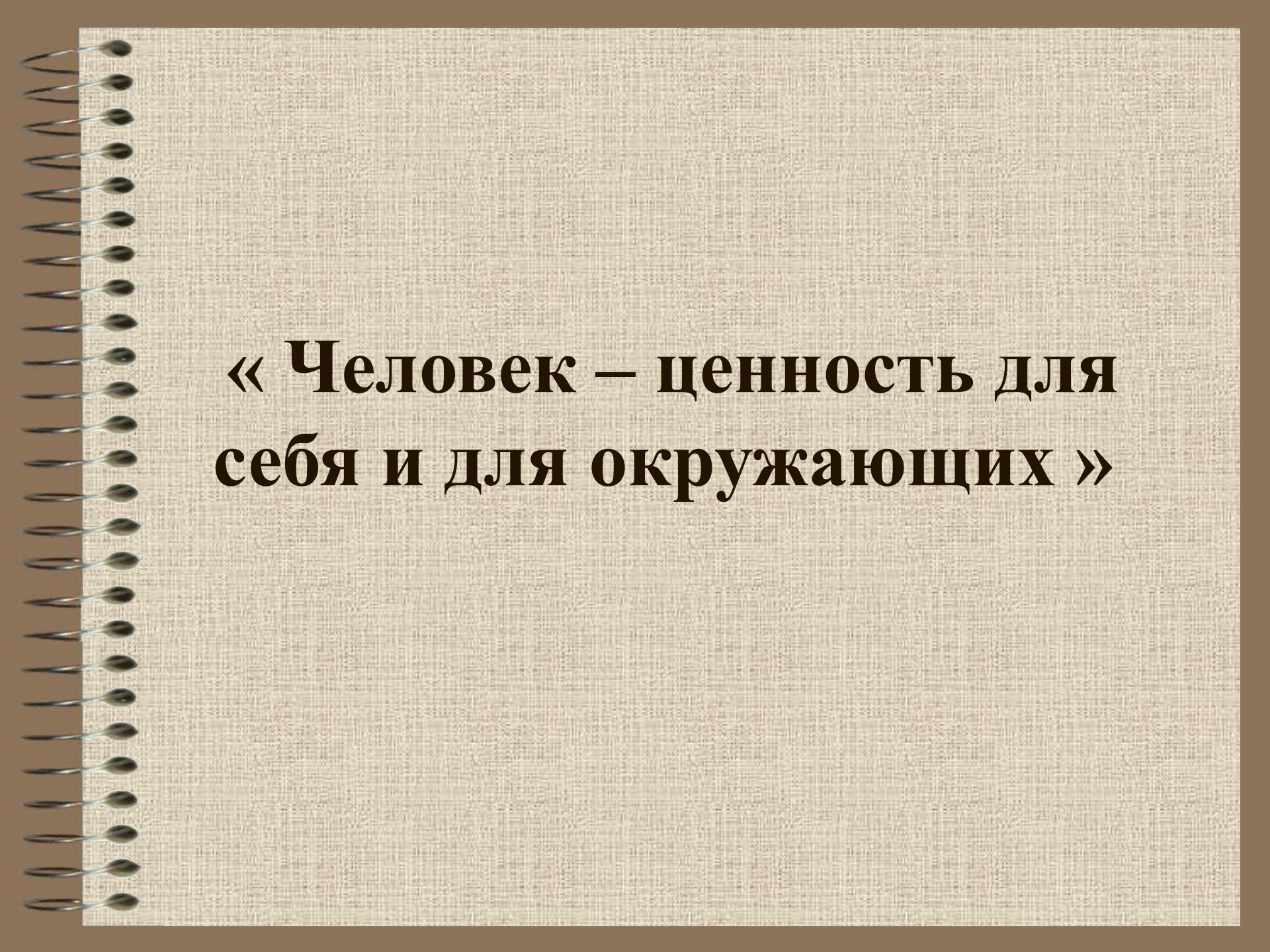
**Курить-
здоровью вредить!**

**«Нравственная красота,
которую я знаю, - это
здоровье»**

Генрих Гейне

**«Здоровье – это состояние
полного физического,
духовного
и социального благополучия»**

**Определение Всемирной Организации
Здравоохранения (ВОЗ)**

A spiral-bound notebook with a light beige, textured cover. The metal spiral binding is visible on the left side. The text is centered on the cover in a bold, black, serif font.

**« Человек – ценность для
себя и для окружающих »**

Для меня самое ценное

- **Здоровье**
- **независимость отношений**
- **переживания и ощущения**
- **ценность личных жизненных достижений**
- **материальные ценности**

**Каждый гражданин
имеет право дышать
воздухом, не загрязненным
табачным дымом, в
общественных местах или в
общественном транспорте**

**Каждый работающий
имеет право дышать чистым
воздухом на рабочем месте**

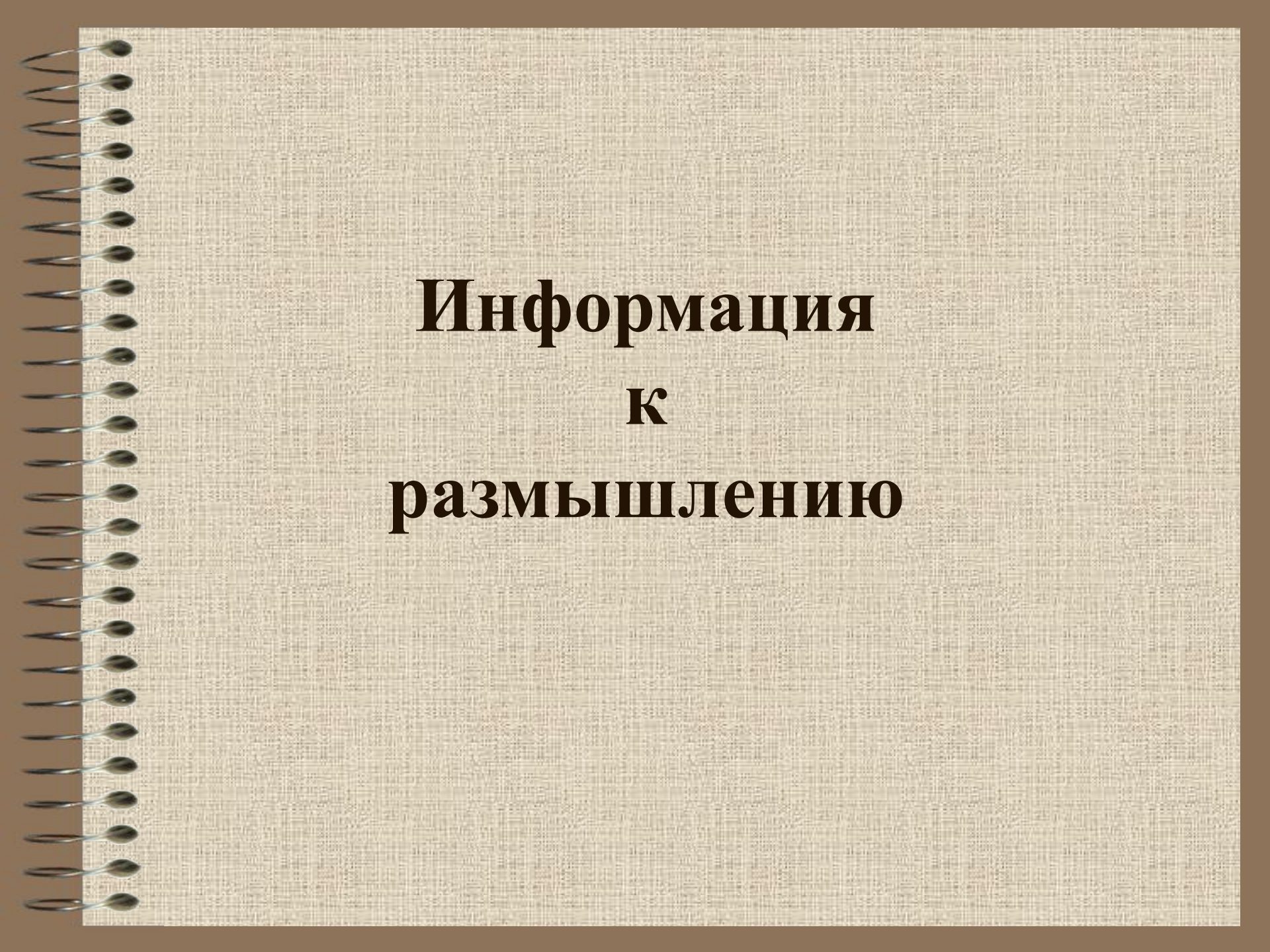
**Каждый ребенок и подросток
имеет право на защиту от всех
форм рекламы табака, а также на
всевозможные виды поддержки,
включая просветительские или
иные, которые позволят ему
устоять перед искушением,
пристраститься к употреблению
табака**

**Каждый гражданин
имеет право на информацию
о возможных последствиях
употребления табака для
здоровья**

Каждый десятый человек в
мире погибает от последствий
курения .

От последствий курения
погибают гораздо больше
человек , чем при ДТП или
авиа- и железнодорожных
катастрофах

**Каждый курильщик
имеет право на поддержку и
помощь при отвыкании от
никотиновой зависимости.**

The image shows the front cover of a spiral-bound notebook. The cover is a light beige or tan color with a fine, woven fabric texture. On the left side, a silver-colored metal spiral binding is visible, consisting of a series of loops. The text is centered on the cover in a bold, black, serif font. It is arranged in three lines: the first line is 'Информация', the second line is 'К', and the third line is 'размышлению'.

Информация К размышлению

Из каждых 100 человек,

**умерших от хронических заболеваний
легких,**

75 курили;

Из каждых 100 человек,

**умерших от ишемической болезни
сердца,**

25 курили;

Из каждых 100 человек,

начавших курить,

заядлыми курильщиками

становятся 80;

**Каждый 7-й длительно курящий
человек страдает эндартериитом —
тяжелым заболеванием кровеносных
сосудов;**

**Если человек начал курить в 15 лет,
продолжительность его жизни
уменьшится более чем на 8 лет;**

**Выкурив 20 сигарет в день,
человек дышит воздухом,
загрязненность которого в 580-1100 раз
превышает санитарные нормы**

**4000 химических веществ,
содержащихся в табачном дыме,
наносят непоправимый вред здоровью
не только курящих, но и тех, кто
находится рядом с ними.**

Пассивное курение еще опаснее

**В семьях курильщиков
некурящие члены семьи
в среднем на 20% чаще заболевают
раком желудка,
на 35% раком легких,
чем в семьях, в которых не курят**

- **В комнате площадью 50 кв.м., где выкуривают 6 сигарет за 1 час, некурящий человек получает такую же дозу никотина и других табачных ядов, как будто он сам выкурил 1 сигарету.**
- **Ежегодно фиксируется до 1 млн. случаев бронхиальной астмы у детей, родители которых курят.**
- **У детей, в семьях которых есть активные курильщики, почти втрое выше уровень тяжелых аллергических реакций.**



Вы курите?

Сказали «да»

■ Юноши

■ Девушки

7,1%

8,7%

7-й класс

31%

27,4%

9-й класс

35,1%

37,8%

11-й класс

Сколько сигарет в день?

(в среднем)

7,8%

Пачку и более

51% До пяти
сигарет

43%

Примерно
полпачки



Указаны результаты опроса среди
всех курящих старшеклассников.

Немного истории



Табак - растение семейства пасленовых. В диком виде табак произрастает в Америке и в Австралии.

В начале XVII века табак начал возделываться в Голландии, чуть позже в Англии, потом в Германии. В России табак получил широкое распространение благодаря Петру Первому.



Традиция **табакокурения** зародилась у американских индейцев еще за несколько веков до нашей эры. Спустя почти полторы тысячелетия - в 15 веке курение было распространено уже по всей Северной и Южной Америке и вошло в повседневную бытовую практику.

Почему люди начинают курить?

Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия. Это неверно по двум причинам.

Во-первых, привычки иногда очень трудно изменить.

Во-вторых, курение это не просто привычка, а также определенная **форма наркотической зависимости**.

Курение - это привычка. Курение это очень сильная привычка. Ничто не мешает человеку закурить очередную сигарету, и это все еще остается социально приемлемым во многих местах.

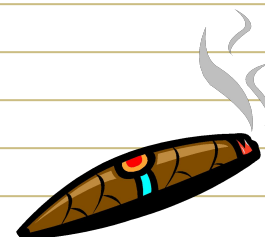
Очень скоро курение становится заядлой привычкой. Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6000 в месяц, 72 000 в год и свыше 2 000 000 затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет.

ЧЕМ ВРЕДНО КУРЕНИЕ?

В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700 - 900 градусов! Легкие курильщика со стажем - черная, гниющая масса

Что содержится в сигарете?

- В дыме **одной сигареты** содержится:
 - 6 мг никотина,
 - 1,6 мг аммиака,
 - 25 мг угарного газа,
 - 0,03 мг синильной кислоты,
 - 0,5 мг пиридина, формальдегид,
 - радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.
- Значительная часть уходит в окружающую среду.
- Дым сигарет вреден окружающим.
- Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!**
- **20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на **8-12 лет!**



НИКОТИН

- Возбуждает центральную нервную систему.
- Спазм кровеносных сосудов, ухудшение кровоснабжения клеток мозга.
- Повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца.
- В целом создает субъективные ощущения повышения работоспособности.

Никотин - это наркотик. А это означает, что с каждым годом тебе будет все труднее...

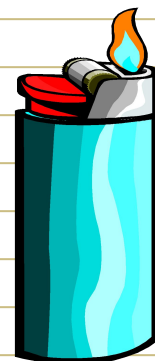
АММИАК

- Раздражает слизистые оболочки вызывая боли в желудке.
- Происходит **слезотечение**, повышенное отделение **мокроты**.
- Вызывает **удушьё, головокружение**.
- Снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям, в частности к **туберкулезу**.

(Из 100 случаев заболеваний туберкулеза - 95 приходится на курильщиков)

СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

- Легко проникает в кровь (снижает способность клеток воспринимать кислород).
- Первыми страдают **нервные клетки**.
- При большой дозе проявляется отравление: за сильнейшим возбуждением ЦНС наступает **паралич**, **останавливается дыхание а,** **затем и сердце.**



МЕТАНОЛ

- это очень ядовитое вещество, вызывающее тяжелое *отравление, слепоту, смерть.*

ФОРМАЛЬДЕГИД

- это ядовитое вещество, вызывающее боль в груди, *кашель, бронхит, конъюнктивит, сильные отеки* кожи...

СЕРОВОДОРОД

- это токсическое вещество, вызывающее острую кислородную недостаточность, приводящую к поражению нервной системы.

АЦЕТАЛЬДЕГИД

- это ядовитый пар, раздражающий глаза, дыхательные пути, вызывающий удушье и головную боль.

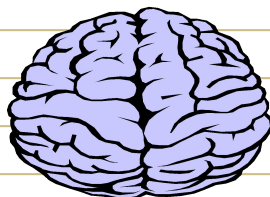
РАДИОАКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- Изотопы полония являются первопричиной **рака легких**.
- Человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в **3,5 раза** больше дозы, принятой международным соглашением по защите от радиации.
- **Радиоактивный свинец и висмут:**
 - расстройство сна и аппетита;
 - нарушение деятельности желудка и кишечника
повышенная раздражительность;
 - плохая успеваемость;
 - отставание в физическом развитии.

ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА

Нервная система

- Никотин в первой короткой фазе расширяет сосуды мозга (создает обманчивое впечатление улучшения умственной деятельности), затем резко сужают их.
- Отравляет клетки мозга (ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли).
- Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными.
- Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).





Легкие



Желудок

**Никотин
наносит
удар**

Сердце

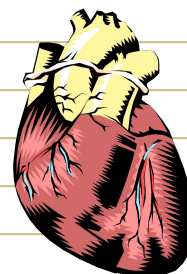


Дыхательная система

- **Хронические заболевания** дыхательных органов: бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок.
- **Туберкулез легких** (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики)
- **Рак легких** (почти 97% больных раком – курильщики,
- **Рак гортани** (в 6 – 10 раз больше).

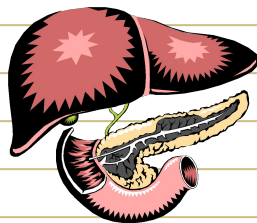
КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

- Снижается количество эритроцитов и гемоглобина;
- **Стенокардия** у курильщиков чаще в 13 раз;
- **Инфаркт** миокарда чаще в 13 раз (особенно у лиц до 40 лет);
- **Острый инфаркт миокарда** (у курильщиков до 35 лет, у 80% курящих со школьной скамьи).
- Курение способствует возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, кровоизлияния в мозг.



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Развивается **кариес**;
- Ухудшается аппетит, обоняние, вкус извращается;
- Возникают спазмы желудка, кишечника, кишечная непроходимость (**парез**) кишечника ведет к смерти;
- Развивается хронический **гастрит, колит, язвенная болезнь** желудка и 12- перстной кишки (в 10 раз чаще);
- Приводит к **циррозу печени**;
- Развивается **рак полости рта, пищевода, поджелудочной железы**.



ВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Развитие **хронических болезней почек и мочевого пузыря**, вплоть до рака мочевого пузыря;

(В моче образуется **бензапирен** – канцерогенное химическое соединение, вызывающее рак. Это вещество обнаруживается и у пассивных курильщиков)

- **Рак почек** (встречается у курильщиков в 5 раз чаще)



ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Ухудшение кровоснабжения из-за спазма кровеносных сосудов приводит к снижению работоспособности мышц (может привести к самопроизвольной **гангрене** конечностей).
- **Эндартериит** - перемежающаяся хромота, часто требующая **ампутации ног**.

Никотин действует как яд курара, парализующий мышечную систему (страдает каждый 7 курильщик)



ЖЕНЩИНЫ

- Самое частое осложнение - **выкидыши** до 36 недель в 2 раза чаще некурящих.
- **Патологии** при родах.
- Выше процент **мертворожденных** детей.
- Чаще других курильщицы **не могут родить** детей.
- **Курящая женщина болеет в 3-4 раза чаще, чем некурящие!**
- **Рак матки**
- **Бесплодие**



ВОЗДЕЙСТВИЕ ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

- **“Кожа”** –преждевременное старение кожи, сухость, землистый оттенок, бледность, морщины, дряблость. Кожа теряет свою эластичность и свежесть. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше ровесниц.
- **“Железы внутренней секреции”** – нарушаются нормальные функции всех желез, развивается сахарный диабет.
- **“Обмен веществ”** – снижается, развивается витаминная недостаточность.

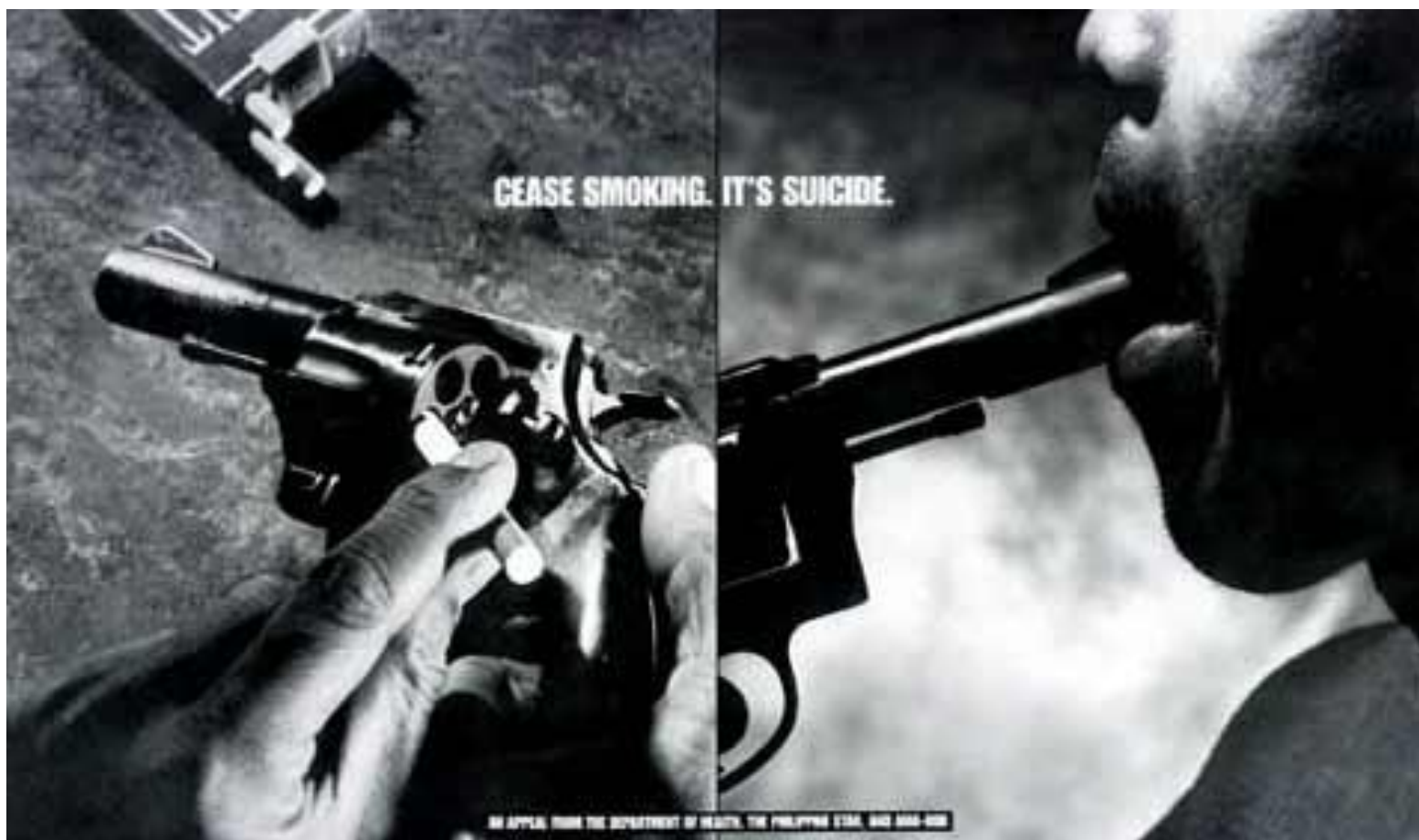


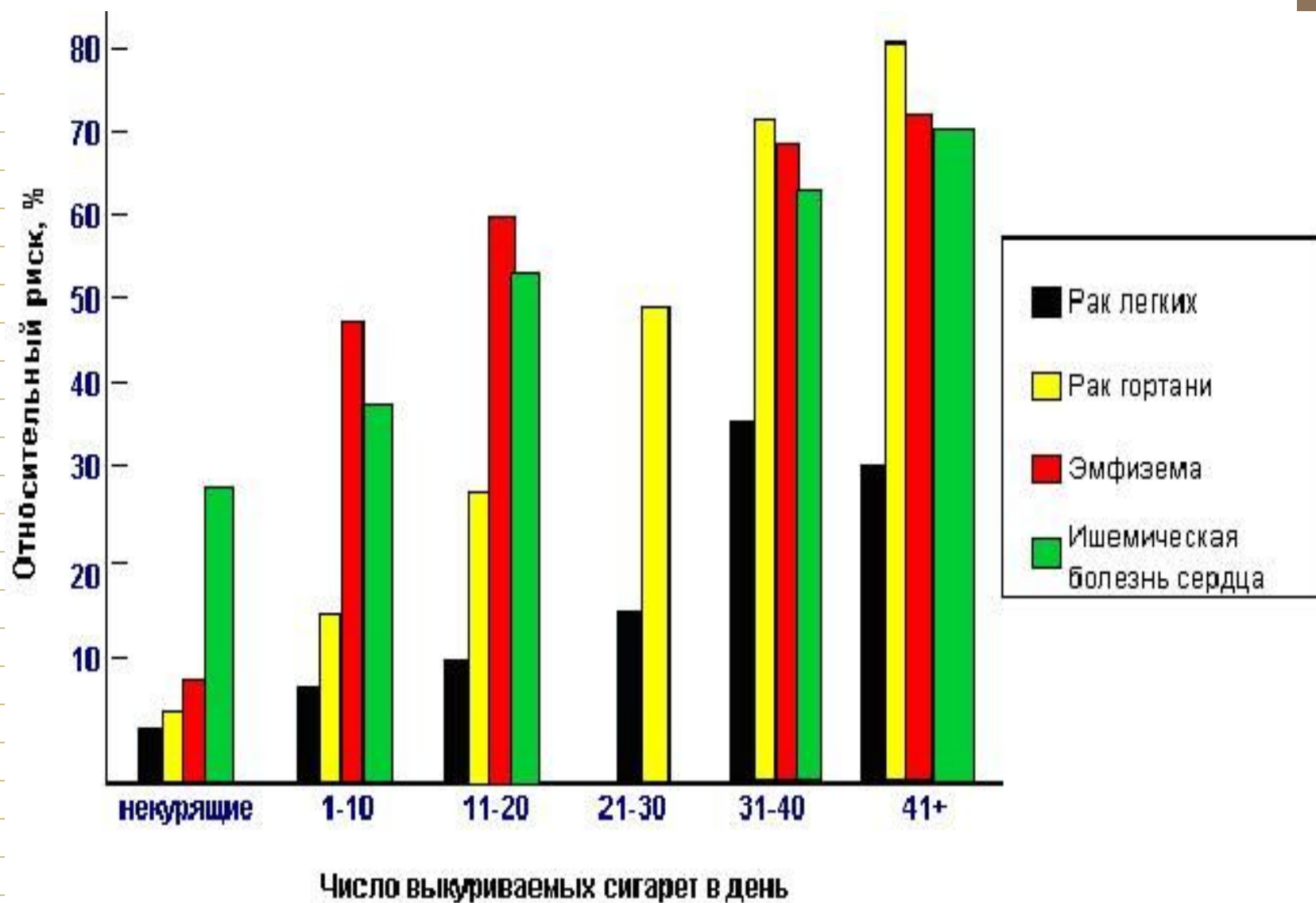
Хотите подарить себе 8 лет жизни,
бросьте курить. Именно настолько дольше
по сравнению с курильщиками живут те,
кто не имеет этой пагубной привычки.



8 лет жизни
и молодость –
в подарок

Стоит ли продолжать?





Не курите!

Не убивайте своё будущее и будущее России!





**Первый
шаг**

Табак — один из наиболее
распространенных
наркотиков



**Последний
шаг**

Эти яды могут
вызывать серьёзные
заболевания

И даже раковые
заболевания

Заболевания
лёгких и бронхов

Нарушения в
работе сердца
даже в молодом
возрасте

Язву желудка

Различные
половые
нарушения, даже
импотенцию

Нарушение
кровотока в
ногах и даже
гангрену

Рак ротовой
полости и пищевода

Рак лёгких

Рак желудка и
поджелудочной железы

Рак почек

Рак мочевого
пузыря

Поэтому скажи курению **НЕТ** сейчас!